



Centros de reducción de peso

No faltan opciones, si de perder peso se trata. Hay muchos programas de dieta para elegir, y cada programa afirma tener el plan perfecto para adelgazar. Infórmese cautelosamente de los detalles relacionados con los centros de reducción de peso, con los programas en internet, antes de firmar un contrato o efectuar pagos por anticipado. Podría perder dinero en lugar de libras.

Considere lo que realmente necesita

Antes de iniciar un programa de pérdida de peso, considere estos factores:

Su experiencia con dietas anteriores.

¿Qué le gustó o no le gustó? ¿Pudo seguir la dieta?
¿Qué funcionó o no funcionó en su caso particular?
¿Cómo se sintió física y emocionalmente mientras hacía la dieta?

Sus preferencias

¿Prefiere hacer la dieta por su cuenta o prefiere recibir apoyo de un grupo? Si prefiere el apoyo de grupo, ¿prefiere el apoyo en Internet o en persona?

Su presupuesto

¿Se ajusta el costo a su presupuesto? ¿Se le pedirá que compre suplementos, comidas, visite clínicas o asista a reuniones de apoyo?

Otras Consideraciones

¿Tiene problemas de salud, como diabetes o enfermedades cardíacas? ¿Tiene alergias alimentarias, requisitos culturales o preferencias de preparación de alimentos?

Regulación estatal

Los centros de reducción de peso están regulados por *Wis. Stat. § 100.177*, que rige los contratos de gimnasios y centros de reducción de peso. La ley ayuda a proteger a los consumidores y proporciona una manera de obtener reembolsos por servicios no prestados. Bajo la ley:



- Los programas de reducción de peso con establecimientos físicos deben revelar la identidad y ubicación de las instalaciones disponibles para los clientes. También debe identificarse la naturaleza general de los servicios que se prestarán.
- Los centros de reducción de peso deberán especificar la duración del contrato del miembro. El mismo no podrá exceder los dos años. Esto con una excepción, si el contrato incluye un programa de mantenimiento de peso, el contrato puede ser más largo, pero no puede exceder los tres años.
- Se debe divulgar el precio total del compromiso contractual, incluidos los intereses u otros gastos.
- Se debe informar a los nuevos miembros de su derecho de cancelación de tres días posteriores a la firma del contrato. Esto debe especificarse por escrito en el contrato.
- En los casos que los centros de reducción de peso requieran que los miembros paguen más de \$100 por adelantado, dichos centros deberán presentar una prueba de responsabilidad financiera ante el *Departamento de Agricultura, Comercio y Protección al Consumidor* de Wisconsin.

Seleccionando el centro de reducción de peso

Si está interesado en los servicios proporcionados por un centro de reducción de peso, investigue y compare la oferta de varios centros. Considere lo siguiente antes de tomar una decisión:

- ¿Exactamente qué servicios, alimentos u otros productos están incluidos en las cuotas de membresía? La mayoría de los centros tienen varios tipos de planes de membresía.
- Verifique referencias de personas que conozca que hayan utilizado el programa. No se deje influenciar por los testimonios de personalidades famosas o mensajes dramatizados.
- ¿Se proporcionará algún tipo de supervisión profesional? Consulte con su médico de cabecera antes de comenzar cualquier programa, para eliminar las dudas de cualquier posible problema de salud.
- ¿Cuáles son las tarifas? Conozca los costos y obligaciones completos de la membresía, incluidos los cargos adicionales por suplementos dietéticos o alimentos especiales. ¿El programa de mantenimiento forma parte del paquete o tiene un costo adicional?
- ¿Es conveniente la ubicación del centro? ¿Le parece cómodo el ambiente?
- ¿Está bien administrado el centro? Pregunte a los miembros actuales y anteriores sus opiniones sobre el personal y el programa.
- ¿Está el programa o el centro en buena situación financiera? ¿Cuánto tiempo lleva funcionando?
- ¿Recibirá un reembolso si se muda fuera del área o cancela su acuerdo? Obtenga cualquier cláusula de reembolso por escrito.

No se sienta presionado por técnicas de venta persuasivas por parte del personal del centro. Dedique el tiempo necesario a revisar minuciosamente el centro o programa y comprender las cláusulas de cualquier contrato que le pidan firmar.

No existe un único programa de pérdida de peso que haya ayudado a todos sus participantes. El ingrediente clave de cualquier programa de reducción de peso es su

propia fuerza de voluntad. Las investigaciones han demostrado que, si bien algunas personas que hacen dieta logran perder peso, muchas no logran mantenerlo a largo plazo. Para perder peso de forma segura y permanente se requieren cambios a largo plazo en los hábitos diarios de alimentación y ejercicio.

Consulte siempre con un médico, dietista u otro profesional de la salud calificado sobre sus circunstancias personales antes de comenzar cualquier nuevo programa de reducción de peso. Su médico puede revisar cualquier problema médico que tenga, cualquier posible complicación con los medicamentos que toma y ayudarlo a establecer objetivos de pérdida de peso. También puede hablar sobre cómo hacer ejercicio de manera segura, especialmente si tiene problemas de salud o discapacidades actuales.

La realidad es que casi cualquier dieta que restrinja calorías resultará en una pérdida de peso, al menos a corto plazo. El verdadero desafío que es mantener el peso fuera, solamente se logra cuando se hacen los cambios necesarios en el estilo de vida. Esto incluye una alimentación saludable y actividad física de manera regular como parte de su rutina diaria.

Para obtener más información o poner una queja, visite nuestro sitio web o contáctenos:

Wisconsin Department of Agriculture,
Trade and Consumer Protection
Bureau of Consumer Protection
2811 Agriculture Drive, PO Box 8911
Madison, WI 53708-8911

Correo electrónico: DATCPHotline@wi.gov

Sitio Web: datcp.wi.gov

Teléfono: (800) 422-7128 TTY: (608) 224-5058

WeightReductionCentersSPANISH988 (rev 1/24)